Bio
Feel
good
SAFTTAGE
OBSTHOF
RETTER
1886 AUSTRIA
SANDDOR
PUR
GRANATAPFEL
PUR
BIO
&VEGAN
Aus reiner
Kernpressung
ARONIA
PUR
Aus reiner
Beerenpressung
INTELLIGENTE GENÜSSE
Trinken Sie sich fit
mit hochwertigen BIO Natursäften voller
Vitalstoffe, Vitamine und Polyphenole
Wir haben der Natur nichts hinzuzufügen.
OBSTHOF
RETTER
1886 AUSTRIA
©Subbotina Anna – shutterstock.com

Alles rund um die Saftkur

„Meiner Erfahrung nach fühlt man sich nach einer Saftkur erholter, die Haut macht ein schönes Bild, lästige Wassereinlagerungen können verschwinden, der Figur tut es gut und der Energielevel steigt.“

Sabine Helbig
Apothekerin und Dozentin am Lehrstuhl für Naturheilkunde und komplementäre Heilverfahren der DIPLOMA (priv. staatl. anerkannte Hochschule)

© Freebird7977 – shutterstock.com

Was ist eine Saftkur?

Eine Saftkur kann als Saftfasten durchgeführt werden oder ernährungsbegleitend. Beim Saftfasten wird für 1–6 Tage feste Nahrung reduziert und dafür über den Tag verteilt verschiedene hochwertige Fruchtsäfte getrunken.

Sie dient dazu, den Stoffwechsel zu entlasten, das Immunsystem zu stärken und ein Vitamin- bzw. Mineralstoffdefizit aufzufüllen.

Aber auch mit einer ernährungsbegleitenden Saftkur können konzentriert viele Vitalstoffe zugeführt werden. Eine Entschlackung ist möglich, wenn sie ergänzend zu einer basenreichen Ernährung durchgeführt wird. Wichtig ist dabei der Verzicht auf ein Übermaß an Kaffee, Zucker, Salz und Kohlenhydrate.

Was bringt eine Saftkur?

Da der Konsum an Fertigprodukten und tierischen Proteinen in den letzten Jahrzehnten überhand genommen hat, entstehen vielfach Ungleichgewichte im Stoffwechsel, die zu Einlagerungen von Schlacken im Gewebe, zu Müdigkeit sowie Veränderungen der Darmflora und Darmschleimhaut, aber auch zu Krankheiten führen können. Um diese Schadstoffe wieder loszuwerden, kann dem Körper die Anregung in Form einer Saftkur helfen. Auch eine Entsäuerung kann dadurch unterstützt werden.

Unsere Saftkurformel für Ihre Gesundheit
250 ml pro Tag
x 6 Tage
x 6 Wochen

Achten Sie auf Qualität

Achten Sie auf die Qualität

Für eine Saftkur sollten Sie immer auf die Bezeichnung 100 % Fruchtsaft pur oder Direktsaft achten. Hier bleiben alle Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten und der Saft schmeckt wie frisch gepresst. Wasser, Zucker, Konservierungs- und Farbstoffe dürfen hier nicht zugesetzt werden.

Apotheken geprüft

Die Produkte sind von Apotheken auf ihre Qualität und Sicherheit geprüft worden und können über die jeweilige PZN Nummer in jeder Apotheke bestellt werden.

Darum ist BIO wichtig

Viele konventionelle Fruchtsäfte werden nach der ersten Pressung weiterverarbeitet, zusätzlich gefiltert sowie mit Gelatine versehen bzw. mit Enzymen behandelt, bis sie völlig klar sind. Die an Trübstoffe gebundenen Inhaltsstoffe gehen damit restlos verloren. Betroffen sind u.a. auch die für den Körper so wichtigen Polyphenole.

BIO Hersteller müssen auf die Qualität der Früchte und Beeren sowie auf Rückstandskontrollen achten. Schonende Verarbeitung ist Pflicht, um ein Höchstmaß an Vitaminen, Mineralstoffen und Polyphenolen zu erhalten.

Konventionelle Mixsäfte

Konventionellen Multivitamin-Säften werden oft Vitamine und Mineralstoffe in größerer Menge zugefügt. Verschiedene Mineralstoffe können sich aber gegenseitig in ihrer Verfügbarkeit für den Körper behindern, etwa Eisen und Zink.

„Es ist von großer Bedeutung, sich beim Fasten Zeit zu nehmen für die Beschäftigung mit sich selbst und für das „In-sich-hineinhorchen“

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak

Pädagogin & Psychologin, Dipl. Fasten- & Gesundheitstrainerin, Buchautorin, Initiatorin der ggf-Fastenakademie

Dauer einer Saftkur

Nahrungsergänzende Saftkuren empfehle ich bei chronischer Unterversorgung für eine Dauer von 1 – 3 Monaten. Im Akutfall oder um kurzfristige Defizite auszugleichen, sollten es 4 – 6 Wochen sein. Eine Kombination verschiedener Fruchtsäfte ist sinnvoll. So kann die nötige Menge eines jeden Bestandteils gut auf die eigenen körperlichen „Schwachstellen“ abgestimmt werden.

Grundsätzlich kann auch, falls gut verträglich, die gesamte Tagesdosis von 250 ml auf nüchternen Magen getrunken werden. So werden die Polyphenole am besten aufgenommen. Ansonsten in kleineren Portionen 2 – 3 x pro Tag zum Essen.

BIO Natursäfte pur – Wellness für die Organe

Lebenskraft stärken nach Traditioneller Chinesischer und Europäischer Medizin (TCM und TEM)

Granatapfel
PZN 4448329
Lunge, Niere, Milz, Pankreas, Magen, Darm

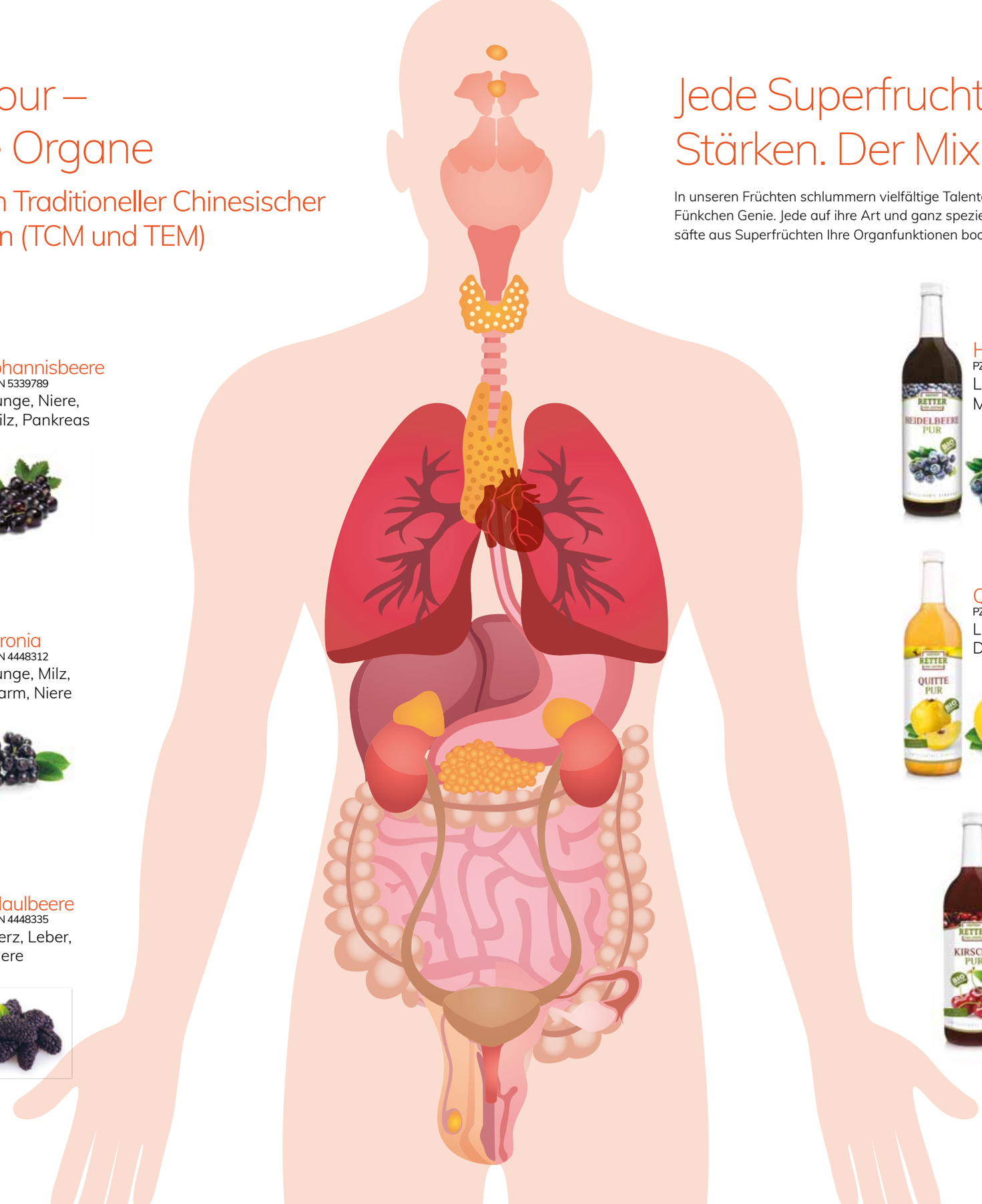
Johannisbeere
PZN 5339789
Lunge, Niere, Milz, Pankreas

Sanddorn
PZN 5339849
Leber, Lunge, Darm, Niere

Aronia
PZN 4448312
Lunge, Milz, Darm, Niere

Preiselbeere
PZN 5104916
Blase, Niere

Maulbeere
PZN 4448335
Herz, Leber, Niere



Jede Superfrucht hat ihre Stärken. Der Mix ist wichtig.

In unseren Früchten schlummern vielfältige Talente. Wir behaupten sogar, sie beherbergen ein Fünkchen Genie. Jede auf ihre Art und ganz spezielle Weise. Entdecken Sie, wie Premiumfunktionssäfte aus Superfrüchten Ihre Organfunktionen boostern und rundum guttun.

Heidelbeere
PZN 5339803
Leber, Niere, Magen, Darm

Pampelmuse
PZN 5774870
Leber, Gallenblase, Darm

Quitte
PZN 4014803
Lunge, Magen, Darm

Holunder
PZN 4034639
Lunge, Milz, Darm, Niere, Blase

Kirsche
PZN 4014849
Magen, Gelenke, Herz

Beerenkraft
PZN 5702787
Herz, Kreislauf, Darm

www.obsthof-retter.com

Kleines Früchte-Lexikon

Aronia
Die saure Apfelbeere wird in der Volksheilkunde unterstützend zur Blutbildung sowie Arterienverkalkung eingesetzt.

Granatapfel
Mit seinem hohen Polyphenolgehalt sowie Vitamin C und K kann er den Alterungsprozess der Zellen verlangsamen und Entzündungen hemmen.

Heidelbeere
Nach der traditionellen chinesischen Medizin TCM kann sie Darm, Leber, Magen und Niere stärken und dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.

Johannisbeere
Prall gefüllt mit Flavonoiden kann sie positiv auf das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit wirken.

Maulbeere
Sie ist selten und beinhaltet weniger Säure als die Brombeere. Der Allrounder enthält viel Vitamin C und E, aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium.

Preiselbeere
Reich an Vitaminen wie A, C, E und B sowie an Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen wirkt sie stark antimikrobiell und unterstützt laut TCM Blase und Nieren.

Sanddorn
Die leuchtend gelben Beeren weisen mehr Vitamin C auf als in Zitrusfrüchten steckt. Daher wird der Saft gerne unterstützend bei Erkältungskrankheiten verwendet.

Pampelmuse
Sie gilt als Mutter der Zitrusfrüchte, denn aus ihrer Kreuzung entstanden Orange und Grapefruit. Sie baut Cholesterin ab und hilft dem Blutzuckerspiegel.

Kirsche
Diese Vitaminbomben können sich positiv auf die Funktionsfähigkeit der Zellen und Nerven auswirken. Außerdem unterstützen sie die Entwässerung des Körpers.

Holunder
Die Schutzpflanze gilt in der Volksmedizin als Hausmittel bei Erkältungskrankheiten, Nierenleiden, Eisenmangel sowie zur Stärkung des Kreislaufs.

Quitte
Mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und ihrem aromatisch-fruchtigen Geschmack gilt sie als „Apotheke für arm und reich“.

Beerenkraft pur – außergewöhnlicher Bio Vitalstoffbooster

APOTHEKEN GEPRÜFTE QUALITÄT

Dr. Wilhelm Schlagintweit
Apotheker und Phytochemiker

Expertentipp – Saftkur

Dunkle Beeren sind in der Naturmedizin die Spitzenreiter gegen freie Radikale im Körper. Prall gefüllt mit gesunden Vitalstoffen und wertvollen Antioxidantien schützen sie unsere Zellen und beugen damit Alterungsprozessen und vielen Krankheiten vor.

Antioxidantien
Glucoraphanin
Polyphenole
Anthocyane
Catechine
Lycopin
Vitamin B1
Vitamin B2
Vitamin B6
Vitamin B12
Vitamin C
Vitamin D
Biotin
Niacin
Pantothensäure
Vitamin E
Magnesium
Calcium
Zink
Eisen

Biomanufaktur und Fruchtveredler

Es kommt immer auf die Zutaten und die Zubereitung an. Wo wachsen die schmackhaftesten Sorten mit den besten Inhaltsstoffen? In welchen Lagen? Und wie werden sie geerntet? Reif vom Baum gezupft oder vielleicht maschinell abgeerntet? Wie erfolgt der Transport und vor allem wie die Verarbeitung?

Es gibt über 500 verschiedene Granatapfelsorten. Daraus suchen wir die optimalsten aus und pressen dann wirklich nur die Granatapfelkerne und nicht die ganze Frucht. Wir am Obsthof Retter sind lieber so nah an der Natur wie möglich.

Viele Unternehmen bieten alternativ zur echten Frucht oft Granulate oder Kapseln an. Aber jeglicher Verarbeitungsschritt bedeutet immer einen Qualitätsverlust. Beim Pulverisieren werden Pflanzenstoffe bei ca. 120 °C getrocknet. Dadurch gehen viele Vitamine und Mineralstoffe verloren, die nicht hitzebeständig sind.

Bei einer Saftkur geht es um die Gesundheit und daher empfehle ich hier immer Direktsäfte aus biologischem Anbau. Bei optimaler Qualität und Verarbeitung können die Polyphenolanteile dann sogar um 25 % höher liegen als bei einem Standardprodukt. Informieren Sie sich und vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl.

Werner Retter
Wildfrucht-Experte und Geschäftsführer vom Obsthof Retter

Meine 6-wöchige Saftkur

„Ich wollte mich einfach fitter fühlen und gerne auch ein paar Kilos loswerden. Deshalb habe ich mich für eine Saftkur entschieden. 6 Wochen lang habe ich jeden Morgen ein Glas Saft getrunken und dann den Tag über auf meine Ernährung geachtet, viel Salat und Gemüse gegessen und auf Kaffee und natürlich Alkohol komplett verzichtet. Anfangs war es ungewohnt und manchmal auch nicht so leicht, zusätzlich Zucker, Salz und auch Kohlenhydrate zu reduzieren. Aber nach einer Woche war das kein Problem mehr.

Die Geschmacksvielfalt der Säfte habe ich sehr genossen und jede Frucht hat ja auch andere Vorzüge und Vitamine. Nach 6 Wochen hatte ich 3 Kilo abgenommen und fühle mich nun insgesamt wieder voller Energie. Als ob ich Ballast abgeworfen habe."

Michaela Bichler, 38 Jahre

Tipps
für die nahrungsergänzende Saftkur

- 250 ml pro Tag x 6 Tage x 6 Wochen
- Wechseln Sie ab bei der Saftwahl. Jede Frucht hat ihre Stärken.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee
- Reduzieren Sie Zucker, Salz und Kohlenhydrate
- Kombinieren Sie dazu leichte Ernährung mit viel Salat und Gemüse
- Achten Sie auf gute Qualität, z.B. Bio Direktsäfte
- Trinken Sie den Saft, je nach Verträglichkeit, morgens auf nüchternen Magen oder portionsweise zum Essen
- Hören Sie in sich hinein. Auf welche Früchte freuen Sie sich? Welche tun Ihnen gut? Die Saftkur soll Freude machen!

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte mit unserer Bio Feel good Saftkur

Genießen Sie je nach Lust und Laune: Montag Aronia, Dienstag Granatapfel, Mittwoch Pampelmuse ... und am Sonntag ist Saftpause. Ihr Körper liebt die gesunde Abwechslung!

Unsere Saftkurformel für Ihre Gesundheit

250 ml pro Tag x 6 Tage x 6 Wochen = 12 Flaschen à 750 ml

PZN 5773830

+Safttage-Booklet

TIPP

Wussten Sie?
Dass sich alle Superfruit Säfte perfekt mit den Wurzelkraft BIO Elixiren, dem mineralstoffreichen Heilwasser und dem Artischockensaft für ein gutes Bauchgefühl kombinieren lassen?

www.obsthof-retter.com

APOTHEKEN GEPRÜFTE QUALITÄT

OBSTHOF RETTER 1886 AUSTRIA

Obsthof Retter GmbH | Winzendorf 142 | A-8225 Pöllau | T: +43 3335 4131-0 | office@obsthof-retter.at

©Subbotina Anna - shutterstock.com